

Jobb & Karriär**Experterna ger tips inför ditt lönesamtal**

Publicerad Igår



Foto:

Att löneförhandla kan vara jobbigt, men med rätt knep kan du lämna rummet som en vinnare. Här är några av experternas bästa tips för en lyckad löneförhandling.

Ingrid Karlsson, ombudsman på Jusek, tror att god förberedelse kan lindra om man känner oro inför samtalet.

– Det kommer nog aldrig sluta vara nervigt. Men våga ha det jobbiga samtalet. Ju mer du förbereder dig desto tryggare blir du.

Hon ger dagligen råd i löneförhandling och poängterar hur viktigt det är att fokusera på dialog och samtal.

– Var konstruktiv och håll det affärsmässigt. Blanda inte in privatekonomi, det handlar bara om hur du har presterat på jobbet. Det är viktigt att du får ett bra samtal där du diskuterar varför du har den lön du har. Ta också reda på om du och chefen har samma syn på din

prestation, säger hon.

Sitter du i löneförhandlingar inför ett nytt jobb tycker Ingrid Karlsson att det viktigaste är att vara flexibel. Att tänka ut en drömlön och en acceptanslön kan hjälpa dig navigera under diskussionen. Men det är bra att undvika att kräva en summa under mötet. Det kan resultera i att du stänger dörren till en anställning.

Lena Magnell är psykolog, karriärexpert och coach i företaget Life and career. Hon rekommenderar alla som ska löneförhandla att andas djupt precis innan samtalet. Då lugnas ett rädsloentrum i hjärnan ner sig och man får bättre tillgång till sin kognitiva förmåga.

– De flesta är nervösa eftersom man ska sätta prislapp på sig själv och de flesta tycker att det är jobbigt, men det är viktigt att vi vågar, säger hon.

Lena Magnell berättar att förberedelse kan råda bot på oron. Att räkna ut vad du bidrar med och vad det är värt i pengar för företaget kan hjälpa dig argumentera.

– Lägg fram sakargument och överdriv inte, men var tydlig och våga visa vad du har gjort. Var inte aggressiv utan i stället lugn och saklig.

Mycket övning inför lönesamtalet kan hjälpa dig hitta svar på tal. Lena Magnell tipsar om att rollspel, där en vän låtsas vara chefen, kan hjälpa dig hitta rationella argument. Det ger också utrymme att förbereda motargument.

Även om vissa mål är bra att sätta upp menar Lena Magnell att belöning för en arbetsinsats kan ta flera olika former. Att få förmåner i form av tjänstebil, gymkort eller flextider kan också vara valuta i löneförhandlingen.

Tomas Furmark är professor i psykologi vid Uppsala universitet. Han förklarar att nervositet är en uråldrig försvarsmekanism som signalerar att du ska sätta dig i säkerhet och överleva. Men i stället för att fly lönesamtalet ska du stanna och bråka med oron.

– Det finns inga superknep. Sitter du på mötet och blir nervös, försök att säga till dig själv att det är okej. Förbered gärna balanserande tankar som peppar dig, till exempel ”jag ska genomföra samtalet i alla fall”. Nervositeten är värst en kort tid i början, säger han.

Tomas Furmarks främsta tips är att tänka positivt. Det peppar dig själv inför lönesamtalet medan negativa tankar spär på stress och nervositet.

Men det finns en risk i att tänka för mycket.

– Det är jättebra att förbereda sig och på så sätt minska nervositeten. Men det kan bli för mycket. Går du månader i förväg och laddar finns det en risk att det blir som för vissa idrottsmän – du blir övertänd och det går dåligt i stället.

Vendela Rundberg

Så blir du en vinnare i förhandlingen



1. Förbered dig. Sök upp lönestatistik för din bransch och bestäm drömlön och acceptanslön. Kontakta ditt fackförbund om du har frågor och funderingar.

Formulera därefter argument utefter din prestation, dina uppsatta mål och om du fått några nya ansvarsområden. Förbered även svar på motargument från chefen.

2. Träna. Avsätter du tid för att träna på att argumentera kommer allting att kännas bättre. Antingen kan du framföra argumenten för dig själv, eller så ber du en närstående att låtsas vara chefen.

Med hjälp av rollspel kan du vässa dina argument.

3. Tänk positivt. Med rätt tankar kan du utträta stordåd. Inför mötet ska du tänka positivt och försöka lugna nerverna.

Att bygga upp hinder genom att förminska sig själv eller bygga upp en rädsla för chefen kan göra dig mer darrig.

Redan i förväg är det bra att formulera balanserande tankar. Om oron blir för stor på mötet kan du ta fram några lugnande tankar där du peppar dig själv.

4. Fly inte. Ta tjuren i hornen och acceptera situationen. Att fly lönesamtalet är ingen god idé.

När du är på plats får du göra det bästa av mötet. Acceptera att du är nervös, förstå att nervositeten kommer att klinga av och ha som målsättning att genomföra samtalet ändå.

5. Var proffsig. Tänk på hur du för fram dina argument. Använd en konstruktiv och professionell ton och undvik att blanda in din privatekonomi. Var saklig och använd faktabaserade argument när du presenterar ditt löneförslag.

Var medveten om ditt värde för företaget, men ställ dig inte på tvären eller hota med att sluta om du inte får som du vill.

Se även över alternativen. Ett företag kanske inte kan erbjuda mer i lön, men kan ge andra förmåner i form av gymkort eller tjänstebil.